



النظام الغذائي ..٧١ سعره حرارية



سعرة حرارية

البدائسيل عدد الحصص النـــه الوحسة نصف خبز عربی مفرود نشويات واحد كوب حليب حلس ٣٠ جم جينة بيضاء بروتين الفطــــور طماطم أو خيار أو جزر خضار ہ حیات زیتون کبیر دهون شريحتين شابورة نشوبات وحبة خفيفة حية تفاح فاكهة نشويات واحد كوب أرز لبن واحد كوب لبن ۹۰ جم دجاج بروتين ملعقة شاى زيت زيتون دهون واحد كوب خضار مطبوخ خضار ۳ أكواب فشار نشويات وحبة خفيفة ۳ حیات تمر فاكهة ı حبة واحدة صامولى نشويات ٢ واحد كوب سلطة خضراء خضار ىىضة واحدة بروتين العشــــاء

17...

النظام الفذائى

لگي تحصل على نتائج عند التزاميك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم

عدد الحصص فى اليوم

۲ حصة حليب ٤ حصص خضار ٣ حصة فواكه ٩ حصص نشويات ٥ حصص بروتين ٢ حصة دهون

نصف حبة موزة متوسطة

■ البدائل فى هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص فى النظام الغذائي.

فاكمة

[●] يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة



مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوى البديل الواحد على ١٦ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات ه ۸ چې پروتين و ٥ چې دهون

مجموعة الخضروات











کوب

کوب

کوب

فول أو عدس

حبوب إفطار (فير مطبوخة)

حصة نشويات + احصة بروتين)













حبة

💾 کوب

شوفان

🎬 (غير مطبوخة)

ہے جم

جبنة

سضاء

صامولى





کوب

قرع

شریحة 📗

مجموعة البروتين

يحتوى البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

شابورة

محموعة النشويات

یحتوی البدیل الواحد علی ۸۰ سعرة حراریة و ۱۵ جم کربوهیدرات و ۳ جم بروتین



کوب

خرة

۳ کوب

فشار

(مطبوخ خالي من الدهن و الملح)

٣٠ جم لحم خالى من الدهون

أو دحاج منزوع الحلد أو سمك.

ملعقة

السوداني

طعام زيدة الفول

(ا حصة دهون +ا حصة بروتين)





حبات (صفيرة)

بسكويت

(غير محلوء)











مجموعة الفواكة

يحتوى البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم گربوهيدرات



💾 حیات



















کوں

فول أو عدس



















القائمة الحرة

🚝 کوب



قهوه أو شاى بدون حليب أو سكر ، خل، ليمون، خردل، أعشاب ،نعناع، فلفل، ثوم، توايل منوعة، الخضر اوات الورقية كالحرجير و اليقدونس و السيانخ

• يمكن تناولها بشكل مغتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً "

مجموعة الدهون

ىىضة

واحدة

يحتوى البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ا حصة نشويات + ا حصة بروتين)















کوب

سمك تونة

معلبة بالماء



مكسرات نيثة غير مملحة (٦ حبات لوز



توصيات لنجاح حميتك

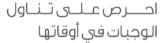








نظم نومك وخذ القدر الكافى منه.



احرص على شرب كمية وافرة من الماء





والإمساك



تناول الخضروات الورقية فى حال الإحساس



جهز وجباتك مسبقأ فذلك يزيد من فرصة التزامك بالحمية

تناول كمية كافية مــن الألــيــاف تـعــزز الإحــســاس بـالــشـبـع بالحوع وتقلل الكوليسترول

احترض علني الخصول على الكالسيوم حسب احتباحك مين منتجات الألبان

توصيات لنجاح حميتك







احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



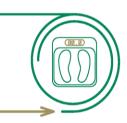
احرص على الابتعاد عن

السكريات المضافة

والكربوهبدرات

المصنعة

قلل إضافة أي نـوع من الصلصات إلى وجباتك



قـم بـقـيـاس وزنـك

مـرة فـى الأسـبـوع، بعد

الاستيقاظ مـن النوم

عـلــی أن يـکــون فی

نفس اليوم والوقت

من کل آسبوع وینفس

الملابس وعلى نفس

الميزان





الطاقة المبذولة في

النشاط البدنى



احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقــل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



تدرج في وقت النشاط البدنى بحيث تكون فترة الإحماء من (١٠-٥) دقائق ← فترة النشاط البدنى (۲۰-۳۰) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (١٠-٥) دقائق



قسم التغذية العلاجية